Garnelen, Gemüse und Kokosmilch

Ein weiteres asiatisches Gericht.

Ich hatte Garnelen vorrätig. Und auch Wakame-Algen.

Da ich diese verbrauchen wollte, habe ich einfach ein einfaches asiatisches Gericht gezaubert.

Zusätzlich kommen noch Chinakohl, Mini-Pak-Choi und Lauchzwiebel in das Gericht.

Die Sauce bilde ich aus Kokosmilch und Fisch-Sauce.

Pfannenrühren bedeutet bei asiatischen Gericht, die im Wok zubereitet werden, dass man Öl im Wok erhitzt und dann Fleisch, Fisch und/oder Gemüse unter ständigem Rühren in dem sich auf dem Boden sammelnden Öl gart. Garen Sie Zutaten niemals zu lang im Wok, sie verlieren an Knackigkeit und Frische. Das dürfen Sie nicht. Immer nur einige Minuten pfannenrühren.

Als Beilage wähle ich Basmati-Reis.

Das Gericht schmeckt herrlich fruchtig und frisch nach Kokosnussmilch.

[amd-zlrecipe-recipe:668]

Pute, Gemüse und gelbe Thai-

Currysauce

Ab und zu einmal habe ich Appetit auf ein asiatisches Gericht. So in diesem Fall. Wahlweise mit Reis oder Mi-Nudeln. In diesem Fall wähle ich Basmati-Reis.

Ich verwende Putenfleisch, das ich in grobe Stücke schneide.

Dazu als weitere Zutaten Gemüse wie Wurzeln, Chinakohl, Mini-Pak-Choi und Lauchzwiebel.

Ich bilde die Sauce aus Kokosmilch und original gelbem Thai-Curry vom Asia-Geschäft.

Würzig und sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:666]

Pute, Gemüse und Basmati-Reis asiatisch

Ein einfaches, asiatisches Rezept.

Als Fleisch bot sich Putenschnitzel an.

Und als Gemüse verwende ich dasjenige, das ich gerade vorrätig hatte, nämlich Chicorée, Staudensellerie und Chmapignons.

Dazu als Beilage Basmati-Reis.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:610]

Schweinefleisch, Stangenbohnen, Paprika und Langkorn-Reis

Ein asiatisches Gericht. Das ich selbst kreiert habe.

Ich verwende als Haupt-Zutat Schweinefleisch.

Dazu Stangenbohnen und Paprika. Zusätzlich kommen noch Lauchzwiebeln hinzu.

Die Sauce bereite ich aus Kokosnussmilch und etwas Fisch-Sauce zu.

Sehr lecker.

Als Beilage wähle ich Langkorn-Reis mit Wild-Reis, von dem ich noch etwas vorrätig hatte.

Der Einfachheit halber verteile ich den Reis nicht auf zwei Teller und gebe das Gericht mit viel Sauce darüber, sondern ich gebe den Reis zum Gericht in den Wok und vermische alles gut.

[amd-zlrecipe-recipe:573]

Schwein, Champignons und Mi-

Nudeln

Erneut ein asiatisches Rezept, selbst kreiert. Dieses Mal ohne Chinakohl. Stattdessen mit weißen Champignons.

Als Fleisch wähle ich einfach Schweineschnitzel, die ich quer in kurze Streifen schneide.

Die Sauce bilde ich dieses Mal aus Teryjaki- und Fisch-Sauce.

Die Beilage, die ich ja untermische, sind auch dieses Mal Mi-Nudeln, die ich kurz vor der Zubereitung in siedendem Wasser gare und zubereite.

[amd-zlrecipe-recipe:539]

Herz, Chinakohl und Mi-Nudeln

Dieses Mal ein selbst kreiertes, asiatisches Rezept, für das ich eine andere Innereie verwende als wie für das Rezept vor einigen Tagen mit der Rinderleber.

Ich verwende Rinderherz.

Das Herz ist ein kräftiger Muskel und wird ähnlich wie Steaks einfach nur kurzgebraten.

Wenn man es nur einige Minuten kurz anbrät, gelingt es saftig und zart.

Als weitere Zutat verwende ich Chinakohl, dessen Blätter ich quer in Streifen schneide.

Und Mi-Nudeln, die ich vorher in siedendem Waser gare und dann zu den anderen Zutaten in den Wok gebe.

Für die Sauce verwende ich dunkle Soja- und Fisch-Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:532]

Leber, Chinakohl und Mi-Nudeln

Ein asiatisches Rezept. Selbst kreiert. Ich weiß nicht, ob es solch ein Gericht auch in einem China-Restaurant gibt.

Es erinnert mich an ein chinesisches, vegetarisches Gericht, der ich sehr gern esse und das ich das erste Mal vor über 30 Jahren in einem China-Restaurant in Heidelberg gegessen habe, wo ich damals lebte. Es besteht nur aus fünf Zutaten, wie auch dieses selbst kreierte Gericht. Und zwar Chinakohl, chinesische Pilze, Reis und als Würze und Sauce dunkle Soja- und Fisch-Sauce.

Dieses Rezept hier ist ähnlich, ich verwende nur eine Innereie, also Rinderleber, die ich in kurze Streifen schneide und vor dem Pfannenrühren leicht mehliere für mehr Knusprigkeit.

Dazu Chinakohl, dessen Blätter ich quer in dicke Streifen schneide. Und anstelle von Reis in oben genanntem Rezept Mi-Nudeln, die ich vor dem Pfannenrühren des Gerichts im Wok nach Anleitung in siedendem Wasser gare und dann erst zu dem Gericht im Wok dazugeben.

Für Würze und Sauce verwende ich auch dunkle Soja- und Fisch-Sauce.

Das Gericht schmeckt wirklich sehr gut und ist ausgesprochen lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:531][amd-zlrecipe-recipe:531][amd-zlrecipe-recipe:531]

Schwein, Chinakohl, Lauchzwiebel, Chili-Schote und Mi-Nudeln in Soja-Sauce

Mit leckerer Soja-Sauce

Ein weiteres asiatisches Rezept, das ich einfach aus den mir vorrätigen Zutaten kreiert habe.

Als Fleisch verwende ich Schweineschnitzel, die ich quer in kurze Streifen schneide.

Als Gemüse verwende ich Chinakohl, Lauchzwiebel und für etwas

Schärfe Chili-Schoten.

Ich runde das Ganze mit separat gegarten Mi-Nudeln ab, die ich dem Gericht noch hinzufüge.

Für Sauce verwende ich dunkle Soja-Sauce, die ich mit etwas Wasser verlängere. Und natürlich noch etwas Fisch-Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schweineschnitzel
- 6 Blätter Chinakohl
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Chili-Schoten
- 400 g Mi-Nudeln
- dunkle Soja-Sauce
- Fisch-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Chinakohl putzen und quer in Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln ebenfalls putzen und in grobe Stücke schneiden.

Chili-Schoten putzen und kleinschneiden.

Schnitzel quer in kurze Streifen schneiden.

Mi-Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch und Gemüse hineingeben und kurz pfannenrühren. Mi-Nudeln hinzugeben

Mit leckerer Soja-Sauce

. Einen großen Schuss Soja-Sauce hinzugeben. Mit einer Tasse Wasser verlängern. Eine Schuss Fisch-Sauce hinzugeben.

Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Gericht auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Ente, Mini-Pak-Choi, Champignons und Wok-Nudeln in Kokosmilch

Sehr lecker aufgrund der Kokosmilch

Für dieses asiatische Gericht, das ich selbst aus vorrätigen Zutaten kreiert habe, verwende ich einmal Entenbrustfilet.

Normalerweise wird ja Entenbrustfilet in der chinesischen Küche separat in siedendem Fett frittiert, dann aufgeschnitten und auf die Hauptspeise geben. Ich schneide jedoch das Filet einfach in kurze Streifen und pfannenrühre es mit den anderen Zutaten im Wok.

Dazu kommen ein Mini-Pak-Choi und Champignons.

Ich habe dieses Mal auch Wok-Nudeln verwendet, die nur eine sehr kurze Garzeit haben und im Wok in etwas Flüssigkeit mitgegart werden.

Außerdem kommt natürlich für ein asiatisches Gericht sehr viel frischer Koriander hinein.

Die Sauce bilde ich aus einer Dose Kokosmilch, die ich mit etwas Fisch-Sauce noch Würze.

Das Ganze ergibt ein sehr gut schmeckendes, abgerundetes

Gericht, das durch die Kokosmilch seine besondere Note hat.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Entenbrustfilet
- 2 Mini-Pak-Choi
- 8 weiße Champignons
- 12 EL Wok-Nudeln
- 1 Bund frischer Koriander
- 400 ml Komosmilch
- Fisch-Sauce
- Öl

Sehr lecker aufgrund der Kokosmilch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Filet in kurze Streifen schneiden.

Mini-Pak-Choi putzen und kleinschneiden.

Champignons vierteln.

Koriander

Öl in einem Wok erhitzen und das Filet darin einige Minuten pfannenrühren. Das Gemüse hinzugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Mit der Kokosmilch ablöschen. Einen Schuss Fisch-Sauce hinzugeben. Die Wok-Nudeln ebenfalls hinzugeben. Sie brauchen nur 3 Minuten zum Garen in der Flüssigkeit. Vor dem Servieren noch den Koriander hinzugeben und untermischen.

Gericht auf zwei tiefe Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Sashimi I: Lachs

Ein einfaches, aber sehr leckeres Gericht.

Man benötigt nicht viele Zutaten, sondern eigentlich nur eine: Frischen Lachs in Sushi-Qualität.

Ich brauche hier auch nicht sehr lang die Zubereitung des Gerichts beschreiben.

Denn es ist einfach zubereitet und angerichtet.

Lachs in kurze Scheiben schneiden. Auf einem Teller anrichten.

Ein Schälchen mit heller Soja-Sauce dazustellen.

Mit Stäbchen servieren.

Leider habe ich kein Wasabi und eingelegten Ingwer vorrätig, die normalerweise zu Sashimi serviert werden.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 Lachs-Filet

- helle Soja-Sauce

Guten Appetit!

Dieser Blogbeitrag erfolgt leider ohne Fotos, ich habe für meine Foodfotos eine alte, gebrauchte Digital-Kamera ausprobiert, ich kann die Foodfotos aber leider nicht auf mein iPad laden.

Sashimi II: Thunfisch

Auch der zweite Teil der Sashimi-Zubereitung ist schnell gemacht und schmeckt sehr lecker.

Ich brauche hier auch nicht sehr lang die Zubereitung des Gerichts beschreiben.

Thunfisch in kurze Scheiben schneiden. Auf einem Teller anrichten.

Ein Schälchen mit heller Soja-Sauce dazustellen.

Mit Stäbchen servieren.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Thunfisch-Filet
- helle Soja-Sauce

Guten Appetit!

Dieser Blogbeitrag erfolgt leider ohne Fotos, ich habe für meine Foodfotos eine alte, gebrauchte Digital-Kamera ausprobiert, ich kann die Foodfotos aber leider nicht auf mein iPad laden.

Hähnchen-Innenfilet mit Chicorée und Champignons

Ein asiatisches Rezept. Selbst kreiert. Ich weiß nicht, ob in der asiatischen Küche auch Chicorée verwendet wird. Aber er eignet sich gut dazu.

Als Hauptzutat verwende ich Hähnchen-Innenfilets, die ich nur quer in kurze Streifen schneide.

Dazu, wie erwähnt, der Chicorée. Und noch zusätzlich braune Champignons.

Die Sauce bilde ich aus einer fertigen Chili-Sauce, die auch Mango enthält. Und Fisch-Sauce. Ich verlängere sie mit einer Tasse Wasser, damit man bei diesem Gericht auch genügend Sauce zur Verfügung hat.

Als Beilage wähle ich wie schon des öfteren bei asiatischen Gerichten Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:520]

Kokoscreme-Suppe

Eine wohlschmeckende Suppe, wie sie gerne in Asien gegessen wird.

Mit Kokosmilch. Und einigen Shrimps und Champignons. Und ein wenig anderes Gemüse.

[amd-zlrecipe-recipe:500]

Hähnchenbrust mit Gemüse asiatisch und Basmati-Reis

Im Wok

Ich hatte Hähnchenbrustfilets vorrätig. Und diverse Gemüsesorten.

Dazu einen Bund frischer Koriander. Und diverse asiatische Saucen, aus denen ich mir für die Zubereitung eine aussuchen konnte.

Was bietet es sich sich mehr an als ein schönes asiatisches Gericht, im Wok pfannengerührt, zusammen mit Basmati-Reis

zuzubereiten.

Und hier ist mir tatsächlich ein wirklich sehr leckeres und schmackhaftes asiatisches Gericht gelungen. Und auch die Chili-Sauce schmeckt sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:498]

Putenfleisch mit Sprossen und Basmati-Reis

Ein asiatisch anmutendes Rezept.

Putenfleisch, in kurze Streifen geschnitten.

Dazu Mungobohnen-Keimlinge und Erbsen-Sprossen.

Das Ganze gewürzt mit Kejab-Manis.

Dazu als Beilage Basmati-Reis.

Was nicht so richtig asiatisch anmutet, ist der hinzugefügte, kleingewiegte Schnittlauch. Aber er passt gut zum Gericht, das sehr gut schmeckt.

Eigentlich sollte ich das Gericht in einer Schale mit Stäbchen essen. Der Einfachheit halber habe ich es aber in einem tiefen Teller angerichtet und serviert.

[amd-zlrecipe-recipe:482]

Malayischer Gemüsetopf mit Putenfleisch und Chili-Schoten

Bei diesem Rezept habe ich mir wahrlich nicht viel Mühe gemacht.

Ich hatte Fertig-Produkte vorrätig, also Convenience-Produkte. Und zwar malayische Gemüsetöpfe.

Also viel verschiedenes Gemüse. In einer pikanten und würzigen Eintopf-Sauce.

Nun, ich habe zumindest das Gericht noch etwas aufgepeppt, indem ich zum Einen kleingeschnittenes Putenfleisch und zum Anderen für Schärfe kleingeschnittene rote Chili-Schoten hinzugegeben habe.

Der Gemüsetopf hat zumindest gemundet und gut geschmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:395]